వంటింటి వైద్యము

Masala Vatika Se Gharelu Upchar
(Telugu)

హిందీ మూలము :
నవయుగ నిర్మాణ యోజనారూపశిల్పి
వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, పండిత
శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

అనువాదం :
డా॥ తుమ్మూరి శివరాం కృష్ణ

ప్రచురణ :
గాయత్రి చేతన కేంద్రం
అశ్విని హౌస్ వెనుక, హెచ్.పి.రోడ్,
మూసాపేట, హైదరాబాదు - 500 018.
ఫోన్ : 040-23700722, 09392506888
E-mail: gckhyderabad@yahoo.com

Book Name :
Vantitinti Vaidyam

Language : Telugu

Book Code : TL155

Author :
Yugarishi Vedmoorti Taponishtha
Pandit Sriram Sharma Acharya

Translated by :
Dr. Tummuri Shivram Krishna, Bapatla

Edition : 2nd

Month & Year : August, 2009

Copies : 5,000

Price : Rs. 8-00

Publishers :
Yugnirman Yojana Press
Gayatri Taphobhoomi, Mathura - 281003 (U.P.)
Ph: 0565-2530128, 2530399

Zonal Office :
Gayatri Chetna Kendra,
Near Aswini House, Bharat Nagar Bus Stand, H.P. Road, Moosapet,
Hyderabad - 500 018 (A.P.) E-mail : gckhyderabad@yahoo.com
Ph : 040-23700722, 09392506888, Fax : 040-23703430

Andhra Pradesh Centres :
Gayatri Shakti Peeth, Narakoduru. Ph : 0863-2534440, 9949111175
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vijayawada. Ph : 0866-6616570, 9394863262
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vizag. Ph : 9393105427, 9949173022
Gayatri Pragya Peeth, Goshamahal, Hyd. Ph : 040-24617643, 9393002165

Head Office :
Gayatri Teerth, Shantikunj,
Haridwar, Uttarakhand - 249411
Ph: 01334-260602, 260403, Fax : 01334-260866
E-mail : south@awap.org Website : www.awgp.org www.dsvv.org

వంటింటి వైద్యము

(హిందీ మూలం : మసాలా వాటికా సే ఘరేలూ ఉపచార్)

భూమిక :

మసాలా దినుసులన్నీ ఔషధాలే. ఔషధాల అవసరం శారీరక, మానసిక ఆధివ్యాధులన్నిటా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతులు రుచికోసమే నిత్యమూ అధికంగా వాడకూడదు. రోజూ భోజనంతో పాటు మసాలా దినుసులు వాడేవారికి రోగావస్థలో ఔషధ రూపములో ఇవి అంతగా ఉపయోగపడవు. మసాలాలను ఔషధ రూపంలో సేవించుటయే ఉత్తమం. మసాలాలను పెరటిలో పెంచండి - రోగ సమయంలో ఉపయోగించుకొనండి.

మసాలా దినుసుల (పెరటితోట)తో ఇంటిలోనే వైద్యము చేసుకోవచ్చు. భోజన సమయంలో పప్పు, కూరగాయలలో కలిపే మసాలా దినుసులలో ఎక్కువ భాగం ప్రతీది ఏదో ఒక రోగ నివారణకు ఉపయోగపడేదే. ఎక్కువ మసాలా దినుసులు ఒకేసారి కలుపుట వలన ఎక్కువ రుచికరం కావచ్చు, కానీ ఔషధ రూపంలో ఆ మిశ్రణం ప్రభావమేమీ ఉండదు. అది ఆ స్థితిలో ఔషధ రూపంలో వాడతగినదిగా ఉండదు.

మసాలాలను సామాన్యంగా రుచిని పెంచేవి, జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా భావిస్తారు. ఎక్కువమంది ఇందుకే ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ నిరపాయకర గృహచికిత్సగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

మీ ఇంటి ముందూ, వెనుక ఏదైనా తగిన స్థలంలో, ఒకటి రెండు మడులు ఔషధములు, మసాలాలు నాటవచ్చు, విత్తవచ్చు.

ఇవి అన్ని ఋతువుల్లోనూ ఎఱువు-నీరు, గాలి-ఎండ గురించి జాగ్రత్త వహిస్తే అన్ని కాలాల్లో పెంచవచ్చు. కొన్ని నెలలు అన్ని ఆకుకూరలకు అనుకూలమైతే, కొన్ని నెలల్లో మామూలు పరిస్థితి. స్థానిక భూమి, వాతావరణం మీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. దీని సమాచారం ఇరుగు-పొరుగు, కూరగాయల తోటలు పెంచేవారి నుండి సేకరించ వచ్చు. ఎక్కువ ఫలసాయం కోసం ఈ ప్రత్యేక సమాచారం అవసరం. మామూలుగా ఐతే ప్రతినెలా మసాలా మొక్కలు నాటుతూనే - ఉపయోగించుకుంటూనే ఉండవచ్చు.

మసాలాలలో పసుపు, సోంపు, ధనియాలు, వాము, సన్నావాలు, అల్లం (శొంఠి) మొదలగునవి భోజనంలో ఏదోవిధంగా వాడుతూనే ఉన్నారు. ఉప్పు, మిరపకాయలు నిత్యం ఉపయోగిస్తూనే ఉన్నారు. ఇందువలన వీటి ప్రత్యేక గుణాలు వ్యక్తమగుట లేదు. త్రాగుబోతు రోజూ పొగాకు ఉపయోగిస్తూనే ఉన్నాడు, అది అలవాటు వలన సహజమై పోతుంది. చిన్న పిల్లలకు మిరపకాయ తినిపిస్తే ఏడుపు మొదలు పెడతారు. ఇదే విధంగా ఉప్పు కూడా అధిక మోతాదులో సహించరానిదే,కానీ దాని అభ్యాసం వలన ప్రత్యేక ప్రతికూల పరిణామమేమీ సంభవించదు. 'అతి'గా వాడుటను గురించి చర్చిస్తున్నాము. వీటి అతివలన ఉత్పన్నమైన రోగాలలో పథ్యం ఉండవలసి వచ్చినపడు - మసాలాల ప్రభావం బోధపడుతుంది. గుండెనొప్పి, అజీర్ణము,పెప్టిక్ అల్సర్, కిడ్నీ జబ్బులలో ఉప్పుకారం నిషేధించినప్పుడు, ఇవి నిత్య జీవితంలో ఒక భాగంగా ఎలా తయారయ్యాయో అర్థమవుతుంది. అతివలన ప్రతి ఔషధం విషమే అవుతుంది. మసాలాలు ఇందుకు మినహాయింపేమి కాదు.

దుకాణాలలో పాతవి, బూజు పట్టిన, అశుద్ధమైన, ఎండిన మసాలాలను తెచ్చుకునే బదులు ఇంటి పెరటిలోనే పెంచు కోవచ్చు. కొన్ని మాత్రం తాజాగా దొరకవు, ఖనిజాలు లేదా ఇతర రూపాలలో లభిస్తాయి. కూరగాయలు ఇంటి ముంగిట, ఇంటి కప్పు మీద, కప్పు మీద తొట్లు, పగిలిన కుండల, కుండీలలో పెంచినట్లే, ఈ మసాలాలను కూడా వాటి సమీపంలోనే చోటు చూసుకొని పెంచుకొవాలి. నేల పెద్దదిగా ఉంటే వాటిని విడి విడిగా, చిన్న భాగాలుగా చేసుకొని నాటు కోవాలి.

ప్రతి మసాలా దినుసులో ఎన్నో విటమినులు, ఖనిజాలు ఉపయోగకర తత్త్వాలు ఉంటాయి. అందుకే వాటిలో రుచికరమైన వాటితో పచ్చడి చేసుకొని భోజనంతో పాటు తింటున్నాము. రుచికరంగా వంట చేయుట సరే, వేళకాని వేళ ఏ రోగ వికారము ఉత్పన్నమైనా ప్రాథమిక చికిత్సకు ఈ మసాలాలలో అవసరమైన వానిని ఎన్నుకొని ఉపయోగించు కొనవచ్చును. ఒకే పని- అనేక ప్రయోజనాలు సిద్ధించుట అంటే ఇదే. భోజనం రుచికరమగుటకు, కు పోషణ నివారించే గుణ తత్త్వాలు లభించుట, ఇంటిలో సుగంధిత వాతావరణనం వలన చిత్తం ప్రసన్నమగుట, క్రిమికీటకాల పలాయనం మొదలైనవి. ఇన్ని ప్రయోజనాలు తెలిసిన తర్వాత ఇంటిలో కూరగాయలతో పాటు మసాలా దినుసుల చిన్న చిన్న మడులు పెంచుకోవటం ఉద్యమంగా చేపట్టాలి కదా. దీనితో పాటు ఏ మసాలా వనస్పతి ఏ రోగములో ఏ మోతాదులో వాడాలో కూడా నేర్చుకోవాలి. భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో చిట్కాల రూపంలో కొన్ని ఔషధాలు ఉండనే ఉన్నాయి. అయినా మోతాదు వినియోగములను శాస్త్రోక్తము, విజ్ఞాన సమ్మతంగా తెలుసుకొనుట అన్ని విధముల అవసరమే.

అనుపానంగా ఏవైనా మిశ్రణం చేయవచ్చు. అది వేరే విషయం. చికిత్సా ప్రయోజనం కొరకు అనేక మసాలాలు ఒకేసారి కలిపి వినియోగించకుండుటయే మంచిది. ఒకే వస్తువు ఉపయోగిస్తే అది తన పూర్తి గుణము చూపిస్తుంది. మిశ్రణం వలన అనేక గుణాలు కలిసి గజిగజి అవుతుంది. దీని వలన ఒక్కొక్క దాని గుణము పెరగనూ వచ్చు లేదా మూడవ పరిణామం కలిగించవచ్చు. ఎరుపు, పసుపు, నీలం రంగులు హెచ్చుతగ్గులుగా కలుపుటవలన అనేక రకాలైన క్రొత్త రంగులు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఇదే విషయం అల్లోపతి మందుల విషయంలో కూడా జరుగవచ్చు.

ఇదే విషయం వనస్పతుల విషయంలో కూడా జరుగుతుంది. వాటిని కలుపుట వలన వాటి మూలభూత గుణాల నుండి మనం వంచించబడి, కొత్త విధమైన గుణాలు ఉత్పన్నమై కోరుకున్న ప్రయోజనం నెరవేరక క్రొత్త సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చు. ఇందువలన చికిత్సా ప్రయోజనం కొరకు ఒకసారికి ఒక వనస్పతి యే వాడాలి. చట్నీ విషయం మరొకటి, దానిలో రుచుల వైవిధ్యం, రసా స్వాదన కలుగుతుంది. చికిత్సా ప్రయోజనంలో ఇలా చేయుట సరియైనది కాదు.

మసాలాలు స్వయంగా పండించుకోండి.

మసాలాలు సహజంగా దుకాణం నుండి కొంటూ ఉంటాము. పిండి చేసే పని తప్పించుకోవటానికి తరచూ పిండి చేయబడిన వాటినే కొంటూ ఉంటాము. పిండిచేయబడిన వాటిలో కల్తీ ఉండవచ్చు. మోసకారులైన దుకాణాదారులు ఈ వ్యాపారంలో అధిక లాభం పొందుటకై దొరకకుండా వుండి, వాటిని తిన్న తర్వాత ఆరోగ్యానికి భంగం కలిగించే వాటితో కల్తీ చేస్తూ ఉంటారు. ఖరీదైన యంత్రాల

ద్వారా పరీక్షణలోనే ఇది తెలియ వస్తుంది. ఇది అందరికీ సాధ్యం కాదు కదా!

ఏ విధంగా ఆహార పదార్థాలు శుద్ధంగా ఉండుట అవసరమో అదే విధంగా మసాలాల పట్ల మరింత జాగ్రత్త వహించాలి. ఎందుకంటే ఇవి ఎంతో సున్నితమైనవి. అందుకే వీటిని వాడుకలో గరమ్ మసాలా అంటూ ఉంటాము. దాదాపుగా బజారులో వీటి కల్తీ జరుగుతూ ఉంటుంది. డబ్బూ పోతుంది. విషకర ప్రభావమూ కలుగుతుంది. మంచి పద్ధతి ఏమిటంటే శ్రమ తప్పించుకొనుటకు పిండి రూపంలో కొనుట కంటే ఇంటిలోనే పిండి చేసుకొనుటయే కాక, ఇంటిలోనే పండించుకొనండి. లేకపోతే సన్నావాలు, జీలకర్ర, ధనియాలలో కల్తీ చేయబడే ప్రమాదం ఉంది.

మన కళ్ళ ఎదుట పెంచుకొనుట వలన వాటి శుద్ధత, నాణ్యత విశ్వసించవచ్చు. విశేషంగా, చికిత్సా సందర్భాలలో ఆయుర్వేద గ్రంధాల ననుసరించి మసాలాల రూపంలోని ఔషధాలు ఎంతో గుణకరము, ఆకలిని పెంచేవి, ఎన్నో రోగాలు నాశనం చేసేవిగా ఉన్నాయి. నిత్య జీవితంలో వాడుకొంటూ ఉంటున్నందున వాటి గొప్పతనం తెలుసుకొనుట లేదు. లోతుగా చూస్తే మన ఋషులు, మనీషులు ఎంత దూరదృష్టతో మన భోజన విధానం ఏర్పాటు చేశారనేది తెలుస్తుంది.

మసాలా ఔషధ వాటిక, పెరటి తోటలో పెంచుకోవలసిన ఔషధాలు (1) సన్నావాలు (2) పసుపు (3) అల్లం (4) సోంపు (5) మెంతులు (6) జీలకర్ర (7) మిరప (8) పుదీనా (9) పిప్పళ్ళు (10)

తిప్ప తీగె (11) తులసి (12) వాము (13) ధనియాలు (14) టమోటా (15) వెల్లుల్లి (16) కలబంద (17) ఉల్లి (18) ఉసిరి

ఇతర ఔషధ మసాలాలు : (19) వెలిగారం (20) ఇంగువ (21) నల్ల ఉప్పు (22) లవంగం (23) తేజపత్ర (24) దాల్చిన చెక్క.

చివరి 6 ఇంటిలో పెంచేవి కాదు. నల్లఉప్పు, వెలిగారం ఖనిజాల నుండి లభిస్తాయి. కానీ వీటిని మసాలలో ఉపయోగిస్తాము. ఔషధ రూపంలో వాడుటకు వాటిని శుద్ధరూపములో ఇంటిలో ఉంచుకోవాలి.

ఇవన్నీ ఏ ఏ రోగాలలో ఏ మోతాదులో, ఏ అనుపానంతో వాడాలో, వీటి గురించి తెలుసుకుందాము.

1. సన్నావాలు

ఇవి ఆవాల జాతికి చెందినవి. వీటి గింజలు నల్లగా చిన్నవిగా ఉంటాయి. నూనె కూడా తక్కువే వస్తుంది. అందువలన నూనెలమ్మే వారి దగ్గర ఇవి దొరకవు. పచారి వారే అమ్ముతారు. వాటి ప్రముఖ ఉపయోగం మసాలా దినుసుగానే.

వీటి గింజలు పిండి చేసి నీళ్ళల్లో కలపాలి. నీరు పులుపు వస్తుంది. పెసర పప్పుతో వడలు తయారు చేసి ఈ నీటిలో వేస్తే ఉబ్బుతాయి. వాటిని తినవచ్చు.

దీని ప్రధాన గుణం జీర్ణశక్తి, పుల్లదనం వలన రుచిగా కూడా ఉంటాయి. దీని నీరు త్రాగుట వలన పొట్టలో పురుగులు చచ్చి పోతాయి. కలరావచ్చినప్పుడు వీటిని నూరి పొట్ట మీద లేపనం వేస్తే ఉదరశూల తగ్గుతుంది. ప్రేగులలో శాంతి కలుగుతుంది. అన్ని పచ్చళ్ళల్లో వీటిని వేస్తారు. పచ్చడి చెడిపోకుండా నిల్వఉంటుంది. పులుపు

వలన రుచికరంగా కూడా ఉంటుంది. పప్పు, కూరలలో ఇతర మసాలా వలె దీన్ని కూడా ఉపయోగిస్తారు.

నొప్పి, వాపును తగ్గించే గుణం ఉంది. దీని కషాయంతో పట్టు వేసి కావడం పెడితే వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. బాహ్యోపచారంలో దీని లేపనం వాపు తగ్గించేదిగా గుర్తింపు పొందింది. వేడి నీటిలో వీటిని వేసి భరించదగిన వేడి వరకు ఉంచితే, ఇంతలో ఇవి ఉబ్బుతాయి. నీటి మిద దాని ప్రభావం పడుతుంది. ఈ నీటిని ఏదైనా తొట్టిలో నడుం మునిగే వరకు నింపి తొట్టి స్నానం చేస్తే ప్రదరము, ప్రమేహము మొ॥ యౌనరోగాలు తగ్గించుటలో ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. మిరియాలు, ఆవ నూనెలో కల్లు రాళ్ళఉప్పుతో కలిపి, పళ్ళుతోముకొనుటచే పళ్ళు, ఇగుళ్ళు గట్టిపడుట, శుభ్రత లభిస్తుంది.

విషప్రయోగం జరిగినప్పుడు దీని పొడి రెండు చెంచాలు యిస్తే వాంతి ద్వారా విషం బయటకు వెళ్ళ గొట్టబడ్తుంది. ఔషధంగా వాడేటప్పుడు కొద్ది మోతాదులే ప్రయోజనకరం. దీన్ని నూరి తేనెతో కలిపి వాసన చూస్తే జలుబు తగ్గిపోతుంది. దీన్ని నూరి వాసన చూసినా, దీని నూనెను వాసన చూసినా మూర్ఛల జబ్బు (అపస్మారం) తగ్గి పోతుంది.

చెవిలో చీము, పుండ్లు, వినికిడి తగ్గుటకు దీని నూనె చెవిలో వేస్తారు.

దీన్ని నూరి ఆముదం ఆకులలో పెట్టి కీళ్ల సంధులపై వేస్తే సంధులలో (Joints) వాపు తగ్గిస్తుంది.

ఇది ఆకలి కలిగించే జీర్ణశక్తిని పెంచే, ఉత్తేజకము, చెమట పట్టించే చాలా మంచి ఔషధము.

2. పసుపు

దీని ఆకారం అల్లము వలెనే ఉంటుంది. ఒక్కొక్క అడుగు సైజు ఆకులు ఉంటాయి. పసుపు రంగు పూలు వర్షాకాలంలో ఎంతో మనోహరంగా ఉంటాయి. పసుపు పొడి చేసి సన్నటి చూర్ణంగా చేస్తారు. పప్పు, కూరలలో పసుపు వేయుట వలన కనువిందుగా, సుగంధితంగా, గుణకరంగా ఉంటుంది. జిల, గోకుకొనుట, పుండ్లు, ఉన్నప్పుడు దీని సేవనం (తినుట) ఉపయోగకరం.

లోతుగా గాయమైతే పసుపుపొడి పాలతో కలిపి త్రాగిస్తారు. అవిశ నూనె, ఉప్పు, పసుపులను కలిపి నవనీతంగా చేసి వాపు, నొప్పి, దెబ్బతగిలిన చోటకాపు వేస్తారు. పసుపు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. శరీరం పై చీము కురుపులు, గుల్లలు ఉన్నప్పుడు దీనిని తేనెతో కలిపి నాకించే అలవాటు ఉన్నది. పొట్టలో పురుగులు పడితే పసుపు కాచి, చిక్కబరచిన ద్రవము త్రాగించవచ్చు. పొడి దగ్గులో పసుపుకొమ్ము ముక్క, నోటిలో పెట్టుకొని చీకుతూఉంటే(చప్పరిస్తూ) లాభం కలుగుతుంది. జలుబు, పడిశం, తలనొప్పిలో వేడిపాలలో కలిపి తీసుకుంటే ఉపయోగకరము.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం పసుపు ఉష్ణకారి, సౌందర్య సాధనం, రక్తశుద్ధి చేసేది. కఫము - వాతనాశకము, పిత్తశామకము, లివరుకు ఉత్తేజకారి. జలుబు చేసినప్పుడు పసుపు పొగ పీల్చింపబడుతుంది. తలనొప్పి, సైనస్‌టిలో పసుపు గోరువెచ్చటి నీటితో తీసుకుంటే కఫం పడిపోతుంది. తలభారం తగ్గుతుంది. మూత్ర రోగాలలో దీని కషాయము చాలా ఉపశాంతి ఇస్తుంది. కళ్ళు ఎర్రబడి నొప్పి పెడుతుంటే 1 తులం పసుపు, 1 పావుశేరు నీళ్ళతో మరగకాచి బట్టతో వడకట్టి కళ్ళల్లో బొట్లు పడేటట్టు చేస్తే **కళ్ళ ఎఱుపు** త్వరలో తగ్గిపోతుంది.

ప్రమేహంలో పసుపుపొడి, ఉసిరికాయ రసంతో ఇస్తారు. దీని మోతాదు ఏ రోగంలోనైనా 30 గ్రా॥ కంటే ఎక్కువ ఇవ్వవద్దు. అనుపానం గోరువెచ్చని నీరు, పాలు లేదా తేనె.

బజారులో కొనే పసుపులో ఆకర్షణకు రంగు కలుపుతారు. కానీ ఇది హానికరమని ఋజువయ్యింది. రంగువేయని సహజ సిద్ధమైన పసుపే తీసుకోవాలి. పిండి చేసిన పసుపులో పసుపు రంగుమట్టి బరువుకోసం కల్తీ చేస్తారు. తిన్నవారికి హాని కలుగుతుంది. ఇంటి వద్ద పెంచిన, పిండికొట్టిన పసుపును ఉపయోగించుటయే ఉచితం.

3. అల్లము

తడిగా ముడులు కలిగి, దుంపలవలె నేలలో విస్తరించేది. ఎంత అవసరమో అంత కోసుకొని మిగిలినది నేలలో భవిష్యత్తు కోసం పెరగనివ్వవచ్చు. ఈ అల్లం ఎండ నిస్తే శొంఠి అవుతుంది. నాటేటప్పుడు దీనిని ముక్కలుగా కోసి పూడ్చి పెడ్తారు. దీనికి విత్తనాలు ఉండవు.

ఇది జీర్ణకారి. మలబద్ధకం, వాయువు తయారగుట, వాంతులు, దగ్గు, కఫము, జలుబు మొ॥ వాటిలో ఉపయోగించవచ్చు. ఉప్పు కలిపిన చట్నీ నాకుట, మెత్తగా చితకగొట్టని ముక్కలను నోటిలో ఉంచుకొని చప్పరిస్తే లాభం కలుగుతుంది. పిల్లలకు రసం రూపంలో ఇవ్వవచ్చు. అల్లం రసం తేనెతో కలిపి నాకుతూఉంటే **ఉబ్బసం, శ్వాసరోగము, దగ్గులే** కాక క్షయ రోగం కూడా తగ్గవచ్చు. **ఎక్కిళ్ళు, ఆవులింతలు, త్రేన్పులు** ఎక్కువైతే కూడా ఈ విధంగా వాడవచ్చు. దవడ నొప్పిలో కూడా దీనిని సేవించుట ఉపయోగకరం.

అల్లం, శొంఠి రెండింటి గుణాలు ఒకటే, కానీ చూర్ణంగా

వాడదలచుకొన్నప్పుడు శొంఠిపొడి ఉపయుక్తం. దీన్ని అల్లంవలె మాటి మాటికి నూరే అవసరం రాదు.

అల్లం భోజనానికి కొంచెం ముందు తీసుకుంటే అగ్ని ప్రదీప్తమై ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రేగులలో ప్రవాహస్థితిని నిరోధించుట **,మలబద్ధకాన్ని ఛేదించుట** అనేరెండు గుణాలూ ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలోని సుప్రసిద్ధ యోగత్రికుటా (శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు)లో ఇది ఒకటి. అల్లం తాజారసం **మూత్ర నిస్తారకం** (బంధించబడినప్పుడు) ఔషధంగా భావించడింది.

విషమ జ్వరంలో : ఆవుపాలతో 25గ్రా॥ పసుపు కలిపి

హృదయ రోగంలో : గోరువెచ్చని కషాయము రూపంలో

ఎక్కిళ్ళలో : ఉసిరిక లేక రావి చూర్ణం, తేనెతో

పక్షవాతంలో : సైంధవ లవణంతో సన్నని వస్త్రంలో వేసి వాసన చూపించాలి.

అజీర్ణంలో : ధనియాలతో కషాయం లాగా చేసి

డిసెంట్రీ (అతి సారం)లో : పచ్చి తేనె గుజ్జు, అల్లం, బెల్లం కలిపి మజ్జిగతో

వీపు, నడుంనొప్పిలో : శొంఠి, గోక్షరు కషాయం ప్రాత:కాలం త్రాగాలి.

4. సోంపు

ఇది శీతల ప్రకృతికి చెందిన ఔషధం. దీని పండ్లు జీలకర్రతో పోలి వుంటాయి. వాటినే ఉపయోగిస్తాము. తమలపాకులు, వక్క, యాలకులు బదులు దీనిని అతిధి సత్కారానికి ఉపయోగించాలి.

వేసవిలో త్రాగే శీతల పానీయంలో దీనిని వాడతారు. ఎక్కువ మోతాదులో కలుపుతారు. తియ్యని రుచి, సుగంధంతో అందరికి ప్రియము, ధర చౌక.

ఏ రోగాలలో వేడి ప్రభావం అధికంగా ఉందో వాటిలో నిస్సం కోచంగా దీనిని వాడవచ్చు. అంచుల్లో సన్నని పొట్టులాగా ఉంటుంది. దానిని శుభ్రం చేయాలి, చెరగాలి. అరచేతిలో రుద్దటం చేయవచ్చు. పెనం మీద కొద్ది సెగలో వేయిస్తే కూడా ఆ పొట్టు విడిపోతుంది. కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేసుకొని కిళ్ళీవలె నమలవచ్చు. చట్నీలాగా నూరి తేనె లేక పంచదారతో కలిపి నాకవచ్చు. సోంపును శుభ్రం చేసి నీటిలో నానవేసి, తర్వాత వడకట్టి, వేడిమిద, నీరు ఇగిరిన తర్వాత చిక్కటి కషాయం వంటి ద్రవం మిగులుతుంది. దీని సారమును కొద్ది మోతాదులో తీసుకోవాలి. తిప్పతీగెను కూడా ఇలాగే రసము తీసుకోవచ్చు.

ఆయుర్వేదానుసారం సోంపు ఘాటైనది, అగ్ని ప్రదీపకం, **వాతము, జ్వరము, శూల నాశకము. దాహము, వమనమును శాంతింప చేసే ఔషధం. మూత్రం మంటతో** రావటాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రేగుల్లో, ఆసనంలో నొప్పి శాంతింపచేస్తుంది. ఆమ్లము, పిత్తముల నాశనంలో మేటి. సోంపును నేతిలో వేయించి,పటిక బెల్లంతో కలిపి తీసుకుంటే అతిసారం (నీళ్ళ విరోచనాలు) తగ్గుతుంది. సీమరేగు తొక్కతో దీని చూర్ణం తింటే అజీర్ణం తగ్గుతుంది. సోంపు గింజలు, గులాబీ పూలు, చిన్న యాలుక్కాయ, ఖర్బూజా విత్తనాలు, బాదాము చందన చూర్ణం, వట్టివేళ్ళు, తామర తూండ్లు దొరికిన వాటినన్నిటిని కలిపి నూరి చలవ పానీయం తయారు చేస్తారు. ఇది **మేధావర్ధకం,**

వడగాడ్పు, పిత్తము, జ్వరం, కలరా, వాంతులు, విరేచనాలకు ఔషధంగా కూడా పని చేస్తుంది.

5. మెంతులు

మెంతికూర మంచికూర. వేపుడు కూరగా చేస్తారు. కానీ విత్తనాలు మసాలాగా వాడతారు. నానబెడితే ఉబ్బుతాయి. పొట్టు వొలిస్తే చేదు తగ్గుతుంది. దానితో పాటు గుణాలు కూడా తగ్గిపోతాయి. వేడిచేసే గుణం మాత్రం రెండు స్థితులలో ఉంటుంది. మెంతికూరతో పల్చటి పప్పు, వేపుడుకూర చేయవచ్చు. నేయి,పంచదారలతో కలిపి లడ్డు చేయవచ్చు. మెంతులు పొడిని ఔషధంగా వాడవచ్చు ఉడికించి వడకట్టి దాని నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగవచ్చు.

మెంతులు కీళ్ళనొప్పులు వంటి రోగాలలో విశేషంగా పని చేస్తుంది బిగుసుకున్నట్లు, వాపు ఉన్నప్పుడు లాభం కలుగుతుంది. జలుబు, పడిశంతో పాటు అతిమూత్రం మీద కూడా అంకుశం పెడుతుంది. ఆకలిపెరిగి, అజీర్ణం తగ్గుతుంది.

ఇది జనవరి - మార్చి మధ్య పూస్తుంది, కాస్తుంది. చిన్న మెంతిని కూరగా ఉపయోగిస్తారు.

ఆయుర్వేదాను సారము మూలతః వాత నాశకం. **నాడీ దుర్బలతలో** కూడ దీనిని వాడతారు. **ప్రసవానంతరం** రొమ్ములో పాలు పెరుగుటకు హార్మోన్సు నియంత్రణకు మెంతి లడ్డూలు తిన్పించే భారతీయ సాంప్రదాయ మున్నది. దుర్బలత, శరీరంలో నొప్పులు, అలసి పోవుటకు ఇది టానిక్. మెంతుల పంచాంగము లేదా విత్తుల చూర్ణము, రెండూ వాడవచ్చు. 1-3 గ్రాముల మెంతులు కూరలలో వేస్తుంటారు. మెంతి పప్పును ప్రజలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

6. జీలకఱ్ఱ

జీలకఱ్ఱ జీర్ణకారి, సుగంధితము. అరుచి, పొట్ట ఉబ్బరము, అజీర్ణం మొ॥నవి తొలగిస్తుంది. వేయించిన జీలకఱ్ఱను వాసన చూస్తే జలుబు, తుమ్ములు ఆగిపోతాయి. ముక్కుదిబ్బడ తగ్గిపోతుంది. ప్రసవానంతరం సేవిస్తే గర్భాశయమాలిన్యం తొలగించి శుభ్రపరుస్తుంది. పాలుపడుట పెరుగుతుంది.

దంతధావనంలో ఉపయోగిస్తారు. వేయించిన జీలకఱ్ఱ భోజనానంతరం కొద్దిగా నోటిలో వేసుకుంటే జీర్ణస్రావాలు ప్రారంభమవుతాయి. **హడావుడిగా తిన్నందువలన** ఉత్పత్తి కాని జీర్ణస్రావాలు దీని వలన కలుగుతాయి. ఇది ఉష్ణకారి. అందుకే గరమ్ మసాలలో ఉపయోగిస్తారు. రాని వాంతిని తెప్పిస్తుంది. **పల్చని విరేచనాలను చిక్క** పరుస్తుంది.

ఆయుర్వేదాను సారము జీలకఱ్ఱ ఉష్ణకారి, రుచి పెంచుతుంది. అగ్ని దీపకము, విషనాశకము, పొట్టలో వాయువును పంపించి వేస్తుంది. ఇది **క్రిమినాశకము, జ్వర నివారిణి. జఠరాగ్నిని** పెంచుతుంది. జీర్ణజ్వరాలలో లాభకారి. జీలకఱ్ఱ ఉడికించిన నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే **జిల** తగ్గుతుంది. మూలశంకలో దీనిని పటిక బెల్లంతో నోటి ద్వారా ఇచ్చినా, నీటితో కలిపి రుబ్బి కండరాలపై పూసినా శాంతి లభిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, జననేంద్రియ రోగాలలో దీనిని పటిక బెల్లం రసంతో కలిపి సేవించాలి. జీలకఱ్ఱ, ఉప్పునూరి, నెయ్యి, తేనెలతో కలిపి కొద్దిగా వేడిచేసి తేలుకాటుపై వేస్తే విషాన్ని హరిస్తుంది. జీలకఱ్ఱ పొడి పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే అతిసారం తగ్గుతుంది.

మోతాదు : 4-6 గ్రాముల పొడి

అనుపానం : పటిక బెల్లం, బెల్లం, తేనె (రోగాలను బట్టి)

7. మిరప / మిరియాలు

రెండు ప్రధాన రూపాలలో ఒకటి నల్లమిరియాలు, రెండవది మిరపకాయలు. ఆకుపచ్చ మిరపకాయలు చెట్టు మీద పండి ఎఱ్ఱగా అవుతాయి. కారం కూడా ఎర్రగా ఉంటుంది.

మిరియాలు ఖరీదైనవి. అన్ని ప్రాంతాలలో పండించలేము. తగిన వాతావరణం, భూమి అవసరం. ఎక్కువ మంది ఈ బాధ పడలేక బజారులో కొనుక్కుంటారు.

పప్పు కూరలలో గరమ్ మసాలాగా దీనిని చల్లుతారు. లవంగం, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, తేజపత్ర, ఇంగువ, ధనియాలు, జీలకఱ్ఱ, దాల్చినచెక్కలను పండించుట కష్టదాయకమైన విషయం. నమ్మకమైన దుకాణంలో కొంటూ ఉంటారు.

పచ్చమిరప సులభంగా కాయించుకోవచ్చు. మధ్యరకంగా ఉండేదై ఉండాలి. ఒక రకం మరీ చిన్నదిగా వుండి ఎక్కువ ఘాటుగా ఉంటుంది. మరొక రకం వంకాయ లేదా కాకరకాయంత సైజులో దొరుకుతుంది. మధ్యరకం మిరపకాయ (పచ్చి)నే ఔషధంగా వాడుకోవాలి.

మిరప **రుచికరంగా,** దాహ కారకంగా ఉంటుంది. మంట కలిగించవలసిన అవసరమున్నప్పుడు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. చిన్న చిన్న పుండ్లు (రసికారేవి) ఉన్నప్పుడు దీనిని లేపనం చేస్తే మాడిపోతాయి. జిల, గోకుకొనవలసి వస్తే మిరపను నూనెలో కాల్చి దానితో మాలిష్

చేస్తారు. కుక్కకాటు, కందిరీగ మొ॥వాటి కాటుకు మిరపను నూరి రాస్తే ఉపశాంతి లభిస్తుంది. విషప్రభాం తగ్గిపోతుంది. సాలెపురుగు శరీరం మిద ప్రాకుట వలన చర్మం మీద దద్దురు కలిగితే మిరపను నూరి రాస్తే పని జరిగిపోతుంది.

పచ్చి మిరపను కొద్ది మోతాదులోనే తీసుకుంటూ ఉండాలి. అగ్ని దీపకం. తిరగమూతలో ఇళ్ళల్లో వాడతారు. ఎక్కువ మోతాదు ఆమ్ల పిత్తాలకు కారణమవుతుంది.

8. పుదీనా

పుదీనా దాని రుచికి, సువాసనకు ప్రసిద్ధి. ఏ చిన్న మడిలోనైనా దీనిని తేలికగా పెంచవచ్చు. కొన్ని నెలలు మినహాయిస్తే ఇది ఎల్లప్పుడు పచ్చగా ఉంటుంది. దీనిలో నూనె కారణంగా ప్రత్యేక వాసన వెలువడుతుంది. దీనితో పిప్పరమెంటు తయారు చేస్తారు. పుదీనా పెరుగు పచ్చడి చాలా ప్రసిద్ధి.

దీని గుణము శీతలము. వడగాడ్పు, తలనొప్పిలో దీనితో శీతల పానీయం తయారు చేసి త్రాగించవచ్చు, నోటిలో పుండ్లు, చిగుళ్ళ, నొప్పిలో దీనిని వేడి నీళ్ళల్లో కలిపి పుక్కిలించితే ఉపశమనం కలుగుతుంది. నోరు దుర్వాసన పోగుడుతుంది. తాజా పుదీనా దొరకక పోతే ఎండిన ఆకులు లేదా దాని ఈనెలు, కాడలైనా ఉపయోగిస్తాయి.

చూర్ణము, చట్నీ చేసుకొనే వారు పుదీనాకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మిక్సీ సహాయంతో షర్బత్ చేసుకొని ఎండా కాలంలో ఆతిధ్యానికి ఉపయోగించవచ్చు.

పుదీనా **కలరాకు** మందు, **అస్థిమితము, పొట్ట ఉబ్బరం,**

అతిసారము, మూలశంక మొ॥ రోగములలో పుదీనా అర్క్ రూపములో ఉపయోగిస్తారు. శరీరాన్ని సుదృఢం చేయుటకు దీనిని లేపనంగా లేదా సున్నిపిండి వలె వాడతారు.

హృదయ దౌర్బల్యము, తక్కువ రక్తపు పోటు ఉన్నప్పుడు ఉపయోగకారి. ఎక్కిళ్ళు, శ్వాస రోగాలలో కూడా లాభకారి. జ్వరము, తదనంతర దుర్బలతలో దీని అవసరం ఉంది. దీని ఆకుల స్వరసం 5-10 మి.లీ. దీని తైలము 1-3 చుక్కలు, గుజ్జు 4-8 చెంచాలు మోతాదుగా తీసుకోండి.

9. పిప్పళ్ళు

చిన్న పిప్పళ్ళు, పెద్ద పిప్పళ్ళు రెండు రకాలుగా ఇవి లభిస్తాయి. ఇళ్ళల్లో గరమ్ మసాలాగా, ఔషధముగా చిన్న పిప్పళ్ళు వాడతారు. దీని తీగె త్వరగా పాకుతుంది. సం॥ల తరబడి ఉంటుంది. ఎండిన పండ్లు నల్లగా అవుతాయి వర్షాకాలంలో పూలు శరదృతువులో పండ్లు వస్తాయి. దీని వ్రేళ్ళలో కూడా పండ్ల గుణాలు ఉంటాయి. వీటిని పిప్పళ్ళ మూలము అని అంటారు. దీని తీగెను ఏదేని ఆధారంగా నైనా ప్రాకించాలి. నేల మీద ప్రాకుట కష్టము.

ఇది **పుష్టికరము. జీర్ణకారి,** ప్రాతఃకాలం పాలు, తేనెతో తీసుకుంటే బలవర్ధకము. పిల్లలకు **పక్కటెముకల్లో బాధకు** వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి తేనెతో కలిపి కొద్దిగా తినిపించవచ్చు, రాయవచ్చు.

గుండె పెద్దదగుట, ప్లీన్ పెద్దదగుట, పొట్ట ఉబ్బరం, అజీర్ణము, వమనములలో,శ్వాసలో, దగ్గులలో లాభదాయకము. జలుబు, పార్శ్వ నొప్పిలో కూడా దీనిని ఇవ్వవచ్చు. జ్వరము, క్షయలలో

లాభదాయకం. చేష్టకాలు, హిస్టీరియాలో కూడా దీని ఉపయోగ మున్నది. **అతి సారము, రక్త విరేచనాలు, మూలశంకలో** పిప్పళ్ళను ఉపయోగిస్తారు.

ఆయుర్వేదానుసారం పిప్పళ్ళు అగ్నిదీపకం, బలవర్ధకం, రసాయనము, ఉష్ణకారి, ఘాటైన, వాత కఫ - నాశకముగా భావించబడినది. పిప్పళ్ళు, శొంఠి, మిరియాలతో పాటు "త్రికుట"లో ముఖ్య భాగస్వామి. శొంఠి పొడి, బెల్లముతో పాటు దీనిని తీసుకుంటే అన్నకోశపు శూల అజీర్ణం, వాపు తగ్గుతాయి. పిప్పళ్ళు వేపరసముతో ఉడికించి నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఇస్తే **అపస్మారంలో** లాభముంటుంది. దీని కషాయముతో తేనె కలిపి త్రాగితే జీర్ణ వాత, కఫజన్య జ్వరం తగ్గిపోతుంది. పిప్పళ్ళు ముఖ్యంగా **ఊపిరితిత్తులు, గర్భాశయం** మీద పని చేస్తాయని అంగీకరించబడింది. **ఊపిరితిత్తుల్లో** వ్రణాలు, **దీర్ఘకాలిక దగ్గు, టైఫాయిడ్‌లలో** ఎంతో లాభకారి. ప్రసవం ఆలస్యమవుతున్నప్పుడు పిప్పళ్ళు మూలము, చిత్రక్ మూలము, ఇంగువ తమలపాకుల్లో పెట్టి యిస్తే వెంటనే ప్రసవమవుతుంది. మలేరియా జ్వరం, యకృత్ -ప్లీహ వృద్ధిని తగ్గిస్తుంది. పక్షవాతము, సయాటికాలలో యిది ఎంతో లాభకరము.

పొట్టలోని అన్ని రకాల **పురుగులు** దీన్ని సేవించుట వలన నశిస్తాయి. ఇది 1 గ్రాము పటిక బెల్లంతో కలిపి యిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. పిప్పళ్ళు మరియు వసచూర్ణం సమానపాళ్ళల్లో నీళ్ళతో తీసుకుంటే పార్శ్వ నొప్పిని తగిస్తుంది. బలవర్ధకత కోసం వర్తమాన పిప్పళ్ళు అప్పుడే చెట్టుమీదవ ఉన్నవి ప్రయోగిస్తారు. దీనిలో 10 రోజుల వరకు 3-3 పండ్లు చొప్పున పెంచుకుంటూ, తర్వాత క్రమంగా

తగ్గించుకుంటూ వాడుతారు. చూర్ణం ఎప్పుడూ 1 గ్రాముకు మించనక్కరలేదు.

అనుపానం : తేనె, పటిక బెల్లం, బెల్లం ఏదైనా.

10. తిప్పతీగె (గలోయ్)

ఇది తీగె, చెట్టుకు అల్లిస్తే చిరకాలం స్థిరంగా ఉంటుంది. అందుకే పెద్ద చెట్టుకు అల్లించాలి. వేప చెట్టుకు అల్లిస్తే ఉత్తమం. దీని కాడలు చిగుళ్ళు ఎక్కువ ప్రభావకారిగా ఉంటాయి. ఎంత ముక్క కావలంటే అంత పైపైపు నుండి త్రెంపుకోవాలి. క్రింది భాగంలో కోస్తే పైభాగం ఎండి పోతుంది.

దీనిని నూరి నీళ్ళతో శీతల పానీయం చేసుకుంటే మంచిది. పచారి దుకాణంలో ఎండిన ముక్కలు అమ్ముతారు. దీని సారం కూడా తీస్తారు. దీనిని పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు వాడితేనే ఎక్కువ మంచిది. చట్నీ, శీతల పానీయం, రూపంలో వాడాలి. ఉదయం, సాయంకాలం రెండు సార్లు ఇవ్వవచ్చు.

దీనిని రామబాణం వంటి సంజీవనీ మూలికగా భావించారు. తులసి గుణాలను పోలి వుంటుంది. **దీర్ఘజ్వరాలను** మట్టు బెడుతుంది. **క్షయ** రోగమును మూలం నుండి తొలగిస్తుంది. **రక్తపుపోటు, హృదయ రోగము, మధుమేహం (డయాబెటిస్)**లలో అసాధారణమని బుజువైనది. ఇది **టానిక్‌లాగా** పని చేస్తుంది. ప్రమేహం, స్వప్నదోషము, నపుంసకతలలో తన ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇది హానిరహిత ఔషధం.

ఇది నేతితో వాతాన్ని, పంచదారతో పిత్తాన్ని, తేనెతో కఫాన్ని, శొంఠితో ఆమవాతాన్ని పోగొడుతుంది. ఏ యాంటి బయాటిక్ కంటే కూడ అనేక రెట్లు జ్వరాన్ని తగ్గించే శక్తి దీనికి ఉన్నది. తులసితో కలిపి

దీనిని తీసుకుంటే **దీర్ఘకాలిక జ్వరంలో** వెంటనే లాభం కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, పసుపు వచ్చని కామెర్లలో మహత్తును చూపిస్తుంది. **క్షయరోగంలో** 1 1/2 తులం తిప్పతీగె రసం, చిన్న పిప్పళ్ళ 1 గ్రాము పొడితో ప్రాతఃకాలం త్రాగించవచ్చు. సర్పవిషంలో దీని వేరు రసం లేక కషాయం కాటు వేసిన చోట వేయవచ్చు. **కళ్ళల్లో** వేయవచ్చు. అర్థగంట కొకసారి త్రాగించవచ్చు. ఇది మేథోవర్థకమైన ఔషధం, మస్తిష్క వికారాలలో అత్యంత ఉపయోగకారి, టానిక్ వంటిది.

మోతాదు : పచ్చిది 10-25 గ్రా॥, ఎండినది 4-6గ్రా॥

సారం : 1/2 - 2గ్రా॥

అనుపానము : సర్వ శ్రేష్ఠమైనది తేనె

11. తులసి

అన్ని రోగాలకు ఒకే ఔషధం పేరుతో ఇది ప్రసిద్ధి చెందినది. ఇది రెండు రకాలు - ఒకటి పూజలో ఉపయోగించబడేది. రెండవది పెద్ద నల్లని ఆకులు కలిగి ఉండేది. గింజలు నల్లగా గుత్తులుగా ఉంటాయి కీటాణువులను నశింపచేసే గుణము ఎక్కువ. దీని నూనె తీసి లేపముగా వాడవచ్చు. దురద, నొప్పి, వాపు, తేలు మండ్రగబ్బ మొ॥ వాటి కాటులో పనికి వస్తుంది. పసుపుతో కలిపి సున్నిపిండిలా వాడితే శరీరపు దుర్వాసన పోగొడుతుంది. మొటిమలు, పేలు నశిస్తాయి. దీని వాసనతో దోమలు, నల్లులు, క్రిమికీటకాలు పారిపోతాయి.

పూజాతులసిలో అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. దీనితో ఇంటి వాతావరణం శుద్ధమవుతుంది. ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక భావనలకు పోషణ లభిస్తుంది. అనుపాన భేదంతో అనేక రోగాలలో వాడవచ్చు.

అనుపానమంటే, ఆపదార్థం కొంత కలుపుట వలన ఔషధ ప్రభావం పెరుగుతుంది. పైగా హాని వుండదు.

జ్వరంలో తులసిని తిప్పతీగెతో కలిపి

దగ్గులో తమలపాకు, అల్లంతో కలిపి వాడవచ్చు. ఇదే విధంగా ఏ జబ్బులోనైనా తులసి ఆకులు నీటితో లేక అనుపానంతో నూరి త్రాగించవచ్చు, నాకించవచ్చు.

వయస్సులోని వారికి 10 ఆకులు

పిల్లలకు 5 ఆకులు సరిపోతాయి.

తులసిని శతరోగనివారిణిగా ప్రశంసించవచ్చు. దీనిని దాదాపు అన్ని రోగాలలో ఉపయోగించుకోవచ్చు. అనుపాన ద్రవ్యమును మూల ఔషధంలో 1/3 లేక 1/4 వంతుగా కలుపవచ్చు. త్రాగే, నాకే ముందు తేలికగా గొంతు దిగేటంత పల్చగా చేసుకోవాలి. గొంతులో యిబ్బంది. పళ్ళల్లో, ఇరుక్కోకుండా ఉండాలి.

జ్వరనాశినియైన తులసి శీతప్రధాన రోగాలలో విశేషరూపంలో ఇవ్వబడుతుంది.

సంధుల వాపులో దీనిని ఉత్తరేణి, నిర్గుండితో పాటు ఇస్తారు. ఇది క్రిమినాశకం, వాయు **(Gas)** నాశకం. దీని బీజాలు, జీలకర్ర, చక్కెర పలుకులు, పాలతో కలిపి ఇస్తే **మూత్రదాహం, కిడ్నీలలోనిరాళ్ళలో** లాభం కలుగచేస్తుంది. శరీరంపైని మొటిమలు, తెల్లమచ్చలలో తులసి రసం, నిమ్మరసం, నల్లకసొంఫీ రసం ఎండలో బెట్టి చిక్కబడిన తర్వాత ముఖానికి వ్రాయవచ్చు.

తులసి ఆకుల కషాయం ఋతువు తర్వాత వరుసగా 3

రోజులు నియమ పూర్వకంగా సేవిస్తే గర్భధారణ కలుగదు. ఇది ఒక శ్రేష్ఠమైన ఋజువు కాబడిన గర్భనిరోధక ఔషధం. అతిసారంలో తులసి ఆకుల గుజ్జు, జాజికాయ చూర్ణం కలిపి ఇవ్వాలి. అడ్డసరం రసంతో పాటు తులసి స్వరసం ఇస్తే దీర్ఘకాలపు దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిపోతుంది. వస్తుతః సర్వరోగనాశక సంజీవని మూలికగా అనుకుందాము.

12. వాము

1 నుండి 3 అడుగుల ఎత్తు ఉండే ఈ మొక్క భారతదేశ మంతటా లభిస్తుంది. ఫిబ్రవరి - ఏప్రియల్ మధ్య పుష్పించి ఫలిస్తుంది. పండ్లలో ఒక సువాసనా యుక్త తైలము ఉంటుంది. దీని కషాయం చేసేటప్పుడు ఆవిరై పోతుంది. అందుకే దీనిని కషాయం చేయరు. చూర్ణం 1-3 గ్రాములు, తైలం 1-3 బొట్లు, సారము 30-120 మి.గ్రా. అర్కము 20-40 మి.లీ మోతాదులో ఉపయోగించాలి.

వాము కఫవాతముల శమింప చేసి, పిత్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. వాపు, నొప్పి ఉన్నప్పుడు దీని లేపనం లేదా దీని తైలం మర్దన చేయుట చేయవచ్చు. వాము సత్తును వేడి నీటిలో కలిపి గాయాలను శుభ్రపరచుట **యాంటి సెప్టిక్ లోషన్ల**తో శుభ్రము చేయుట కంటే శ్రేష్ఠమైనది. పొట్టలో **నొప్పి, ఉబ్బ**రానికి మూటకట్టి పొటమీద కాపుతారు. ఆకలిని పెంచి అజీర్ణము, ఉదరశూలము తగ్గిస్తుంది. బద్దెపురుగులలో ఇది ప్రయోజనకారి. **దీర్ఘకాలపు పొడి దగ్గు, శ్వాస రోగాలలో** దీని చూర్ణం ఇస్తారు. లేదా దీని ధూమ్రపానం చేయిస్తారు. నిల్వ ఉన్న **కళ్ళె**పడి పోతుంది. దుర్వాసన నశిస్తుంది. యాంటి బయోటిక్ పనిని నిర్వర్తిస్తుంది. రొప్పుకూడా దీని వాడుక వలన తగ్గిపోతుంది.

బాధతో కూడిన **ఋతుధర్మం, ప్రసవానంతరం** దీనిని ఇచ్చుట ఇంటింటిలో తెలిసినదే. గర్భాశయం శుద్ధి చేసి, జ్వరం తగ్గిస్తుంది. గర్భాశయ సంస్థానం దరిదాపుల్లో సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన రోగాల అంతం చూస్తుంది. వ్యసనము ఉన్న వ్యక్తి దీని నియమిత అభ్యాసముతో ఆ దురలవాటుకు దూరమవుతాడు. శీతాకాలం వచ్చే వైరస్ జ్వరాలలో దీనిని వాడుట లాభకరము. మసాలా పెట్టెలో ఇది ఒక ముఖ్యమైన దినుసు, శుద్ధ స్థితిలో చాల మేలు చేసే ఔషధం.

13. ధనియాలు (కొత్తిమేర)

1-3 అడుగుల ఎత్తుండే ఈ మొక్క భారత దేశమంతటా లభిస్తుంది. పూలు తెల్లగా లేదా వంగపూరంగులో ఉంటాయి. దీని పండ్లు గోళాకారంగా పసుపు - బూడిద రంగులో ఉండి, వత్తితే రెండు భాగాలుగా విడిపోతుంది. ఒక్కొక్క దానిలో ఒక్కొక్క బీజం ఉంటుంది. శీతాకాలం చివరలో పూలు పండ్లుగా ఏర్పడతాయి. ఈ దశలో దీనిని కొత్తిమేర అంటారు. భారతదేశమంతటిలో పచ్చగా ఉన్నప్పుడు కూర గాను, ఎండిన తర్వాత మసాలా రూపంలో వాడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదానుసారం ఇది ఘాటైనది, వగరైనది, ఉష్ణవీర్యము, జఠరాగ్నిని పెంచేది. జీర్ణకారి, జ్వరనాశకము. మూడు దోషాలను శమింపచేస్తుంది. ధనియాల పొడి 3-4 గ్రాములు. కొత్తిమీర రూపంలో 20-40మి. మీరసం, తైలం 1-3 బొట్లు ఉపయోగిస్తారు.

కొత్తిమీరను నూరి తలనొప్పి లేదా **ఇతర వాపులకు** పూతపూస్తారు. **నోటి, పండ్లు, గొంతు జబ్బులకు** కొత్తిమీర రసాన్ని పుక్కిలిస్తారు.

నేత్రముల ఉబ్బు, ఎఱుపులో ధనియాలు దంపి నీటితో ఉడక బెట్టి, నీటిని గుడ్డలో వడకట్టి కళ్ళల్లో బొట్లుగా వేస్తే, నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఎఱుపు తగ్గుతుంది. నీరు కారుట ఆగిపోతుంది. ముక్కుల నుండి రక్తం కారుతుంటే దీని ఆకుల స్వరసం వేయగానే ఆగిపోతుంది.

ధనియాలపై పొట్టు తీసివేసి దాని మజ్జను పాలలో ఉడికించి, ఆ పాలను త్రాగిస్తే **మూర్ఛ, మతి భ్రమను** తగ్గిస్తుంది. దాహం, అరుచి, వమనం, ఆకలి లేకుండుట, అజీర్ణం, ఉదరశూల తగ్గిస్తుంది. **వేడి వలన పొట్టలో నొప్పికి** ధనియాల చూర్ణం పటిక బెల్లంతో ఇస్తారు. **పల్చని విరోచనాలలో** వేయించిన ధనియాలు పిండి చేసి తినిపిస్తారు. విరోచనాలతో రక్తం పడుతుంటే, ధనియాలను నీటిలో నానబెట్టి రుబ్బివడకట్టి త్రాగిస్తారు.

జ్వరంలో యిస్తే దానితో పాటువున్న బాధ, దాహము, వికారం, **తలనొప్పి** శాంతిస్తాయి. **కామోన్మాదం** శాంతింపచేయుటకు, ధనియాలను నీటిలో నానబెట్టి ఇస్తారు. **పిల్లల దగ్గులో** బియ్యపు గంజిలో ధనియాలు కలిపి ఇస్తారు. **గర్భిణీలో వమనానికి** ధనియాల కషాయంలో, పటిక బెల్లం కలిపి ఇస్తారు. **పిచ్చి, మూర్ఛ, హిస్టీరియా, ఉన్మాదములను** ఇది త్వరలో శాంతింపచేస్తుంది.

14. టమోటా (రామములగ)

సహజంగా దీనిని కూరగాయలలో ఉపయోగిస్తారు. దీనిలో పులుపు ఎక్కువ. మామిడి, చింతపండు బదులు దీనిని ఉపయోగించుట చౌక, సులభము, నిమ్మగుణాలకు బదులు దీని గుణాలు ఉపకరిస్తాయి. నారింజ మజ్జను కూడా దీనితో పోల్చవచ్చు.

ఇది జీర్ణకారి, రుచికరము, **పొట్టకు సంబంధించిన రోగాలలో** దీనిని ఉపయోగిస్తారు. **త్రేన్పులు, పొట్ట ఉబ్బరము, నోటిలో పుండ్లు, ఇగుళ్ళ** నొప్పి వంటి రోగాలలో దీని సూపు తయారు చేసి యిస్తారు. అందులో అల్లం, నల్లఉప్పు, కలుపుటతో రుచికరము, అధిక గుణకారిగా ఉంటుంది. టీ, కాఫీ బదులు కప్పు లేదా అరకప్పు చొప్పున రోజులో అనేక సార్లు తీసుకుంటే స్ఫూర్తి లభిస్తుంది. పొట్ట శుభ్రపడుతుంది.

టమోటాలు అనేక రకాలు, ఏదో ఒక రకం ప్రతి నెలా పండించ వచ్చు, గుణం దృష్టిలో అన్నీ సమానమే. టమోటా చట్నీ, కూరగా, ఉదర రోగాలలో ఉపచారంగా పనిచేస్తుంది.

స్థూలకాయం, ఉదరరోగం, అతిసారం, అపెండిసైటిస్‌లో టమోటా తీసుకొనుట లాభకారిగా కనుగొనబడింది. ఇతర వనస్పతులు, పండ్లతో పోల్చితే దీనిలో **ఇనుము పరిమాణం ఎక్కువగా** ఉన్నది. **రక్తహీనతకు ఇది మంచి ఔషధం.** దీనిలోని విటమినులు సాధారణ అగ్నికి నశించవు. బెరి-బెరి ఎక్జిమా, కీళ్ళనొప్పులకు దీనిని వాడుట లాభప్రదం. జ్వరానంతర నీరసం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహంలో **సర్వశ్రేష్ఠ పథ్యము.**

15. వెల్లుల్లి

ఇది ఉల్లికుటుంబానికి చెందినదే, కానీ దాని కంటే అధిక తీక్షణం, వేడి కల్గిస్తుంది. దీని మోతాదు కొద్దిగానే తీసుకోవాలి. వాసన కూడా తీవ్రమే. ఉత్తేజకరము. టీ, కాఫీలాగా దీన్ని తిన్నా ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది. ఇది నపుంసకత్వాన్ని పోగొడుతుంది. గొంతులో నరాలు ఉబ్బినప్పుడు దీనిని వాడుట ఉపయోగకరమని తెలుస్తుంది.

దీనిని పచ్చిదిగా తినలేము. ఆహార పదార్థంలో కలిపి తింటారు తద్వారా వాసన, తీక్షణత తగ్గుతాయి. కోవాతో దీనిని కలిపి హల్వా లేదా లడ్డు తయారు చేయవచ్చు. వర్షాకాలంలో తింటే మంచిది. వేసవిలో వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తింటే కడుపులో మంట కలుగుతుంది. దాహం పెరుగుతుంది. **ఆమాశయం యొక్క పొర గట్టిపడుట అల్సర్‌లో** దీనిని ప్రయోగించుట లాభకారి. **పంటినొప్పి, ఇగుళ్ళవాపులో** దీనిని నూరి, నెమ్మది నెమ్మదిగా మర్దనం చేయాలి.

దీనిని నువ్వుల నూనెలో వండాలి. 1 పావు నూనెలో, అర చటాకు వెల్లుల్లి నూరి తక్కువ వేడిలో వేయించాలి. వెల్లుల్లి నల్లగా అవగానే నూనెలో నుండి దేవండి. ఇప్పుడు వెల్లుల్లి నూనె తయారైనట్లు. **చెవిలో చీము, కురుపు** కొన్ని రోజులు వాడిన తర్వాత మటుమాయం. పేరుకొన్న గుబిలి కూడా పొంగి బయటకు వస్తుంది. దాన్ని తొలగిస్తే చెవి శుభ్రపడుతుంది. చెవుడు పెరుగుతున్నప్పుడు కూడా దీనిని వాడవచ్చు.

కీళ్ళు, వెన్నెముక నొప్పిలో వెల్లుల్లి నూనెతో మర్దనం చేయవచ్చు. అతి సూక్ష్మమైన పేలు, చుండ్రు కూడా దీని మర్దనంతో నశిస్తాయి. పక్వానికి రాని పుండ్లపై దీనిని నూరి కడితే త్వరలో పక్వానికి వచ్చి పగిలి పోతాయి. లేదా అణగిపోతాయి. కలరాలో వెల్లుల్లి ఉడికించిన నీరు త్రాగటానికి యిస్తే ఉపశాంతి లభిస్తుంది.

నోటిలో తీసుకొనేటప్పుడుశ్వాస, త్రేన్పుల ఘాటువాసన వలన దీని బాహ్యోపచారమే ఎక్కువ వాడుకలో ఉంది.

వెల్లుల్లి నూరి ఛాతీపైన పూతపూస్తే ఊపిరితిత్తుల దీర్ఘకాలపు వ్యాధి, టి.బిలో కఫం త్వరగా పడిపోతుంది. అన్ని ప్రకారాల పుండ్లు, వాపులలో ఇది సర్వశ్రేష్ఠమైన **యాంటీ** సెప్టిక్.అన్ని వాతరోగాలలో, **కీళ్ళ సమస్యలకు** దీని తైలంతో మర్దన చేస్తారు. బాహ్యప్రయోగంలో ఇది ఎక్కువ మంట కలుగ చేస్తుందనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఎక్కువ సమయం పూత పూస్తే చారలు చారలుగా తోలు ఊడవచ్చు. **గుండె జబ్బులలో,** కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించేందుకు, ఊపిరితిత్తులలో టి.బి , వ్రణం మొ॥ వాటిలో వాడుట నేడు వైజ్ఞానికంగా అంగీకరించబడింది. దీని నూనెతో **"గార్లిక్ పెరల్స్"** చేయబడుతున్నాయి. తామసికము, ఉత్తేజకరమని భావించేవారికి కూడా బాహ్యోపయోగానికి అభ్యంతరము ఉండనక్కర లేదు.

16. కలబంద

ఇది మసాలా కానప్పటికీ తులసి, తిప్పతీగె వలెనే పెరటి తోటలోతప్పక పెంచుకోవాలి. గృహవైద్యానికి అవసరం. వేడి కలిగిస్తుంది. బలవర్థకం, దీని గుజ్జు తోలుతో గట్టిగా పట్టుకొని ఉంటుంది. చాకుతో వేరు చేసి ఉపయోగించుకోవాలి.

నూనె - నెయ్యిలో వేయించుకొని కూరగా తినవచ్చు. నెయ్యి, పిండితో కలిసి లౌజు లేదా ఉండలు చేసుకోవచ్చు (లడ్డూలు). పరిమితంగా ఆహారం లాగా వాడుకోవచ్చు. ప్రసవానంతరం తల్లికి గర్భాశయ శుభ్రతకు తినిపించవచ్చు. పొట్టకు సంబంధించిన రోగాలలో విశేషంగా వాడుకోవచ్చు. దీనిని నూరి నొప్పిఉన్నచోట వేసి కట్టు కట్టవచ్చు. పొట్టనొప్పి తలనొప్పిలలో దాని పట్టువేసి కడితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల ఉబ్బు, శ్వాస రోగం, **స్ప్లీన్, గుండె, కిడ్నీ జబ్బులలో** దీనిని వాడుట లాభకరం. దీని రసం ఎండబెట్టి తయారు చేసిన పదార్థం మృదువుగా పారదర్శకంగా ఉంటుంది. మజ్జావర్థకం, కామోత్తేజం కలిగిస్తుంది. **క్రిమినాశకము, విషనివారకంగా** భావించబడింది. శరీరం మొత్తంగామల శోధకం చేయుటలో ఇది ఒక శ్రేష్ఠమైన ఔషధి. జఠరాగ్ని పెంచుతుంది. అన్ని విధాలైన దగ్గులు, లివరుకు సంబంధించిన అన్ని రోగాలలో ఉపశాంతి కలిగిస్తుంది. చర్మరోగాలలో కూడా దీని ఉపయోగం ఉంది. రక్తం శుభ్రపరుస్తుంది పెద్దప్రేగులు, ఆసనం యొక్క సంధిపై దీని ప్రభావం ఎక్కువ. దీని గుజ్జు 100 గ్రా తింటే వాయువు(గాస్) వలన పొట్ట నొప్పి తగ్గుతుంది. **రక్తప్రదరం, శ్వేత ప్రదరం (తెల్లబట్ట)** అన్ని ప్రకారాలైన ప్రజనన **అంగాల రోగాలలో** లాభకారి. ఋతువు ఆగిపోతే సమయానికి ఒక వారం ముందు దీనిని సేవించుట ఆరంభించాలి.

ఆకుల స్వరసం 19-20 మి.లీ (2-4) చిన్న చెంచాలు లేక చూర్ణం 1/2 గ్రాము మోతాదులో తీసుకోవాలి. ఎక్కువ మోతాదు వలన బొడ్డు దగ్గర నొప్పి పల్చటి విరేచనాలు కావచ్చు. **మోతాదు విషయంలో ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.**

17. ఉల్లిపాయ

ఇది ఆహారంలో కూర రూపంలో లేదా కూరలలో అనుపానంగా కూడా వాడుతుంటారు. దీని తామసిక ప్రవృత్తి, ఉష్ణవీర్యం తీక్షణ గుణం కారణంగా అనేక వర్గాల వారు దీన్ని వాడుట నిషేధించారు. కేవలం బాహ్యోపచారంలో వాడుతున్నారు.

ఆయుర్వేదానుసారము ఇది బలకారకము, కఫ పిత్తనాశకం. వమనదోషాన్ని హరించే ఔషధం. కఫం పోగొట్టుటకు ఇది మంచి మందు. ఆంత్రముల పనిపెంచి పల్చటి విరేచనాలు ఆపుటకు మూలశంకలో దీనిని వాడుతారు. **ఋతుస్రావంలో** **క్రమం** తీసుకు వస్తుంది. **బ్రాంకైటిస్, లివర్** యొక్క అనేక రోగాలలో, నొప్పితో కూడిన నెలవారీ ధర్మంలో దీనిని వాడుతారు.

వేదనను తొలగించి, తీవ్రబాధను పోగొట్టే కారణంగా దీనిని కీళ్ళ వాపులు, వ్రణాలు పోగొట్టుటకు చట్నీ రూపంలో వేడి చేసి కట్టుకడతారు. ఉల్లిరసం, నూనె కలిపి రుద్దుట వలన కీళ్ళనొప్పుల రోగంలో బాధ తగ్గిస్తుంది.

దద్దుర్లు, దురదలో దీని రసాన్ని పూత పూస్తారు. ముక్కు నుండి రక్తస్రావం అవుతుంటే దీని రసాన్ని బొట్లుగా వేస్తారు. చెవిలో పోటు లేదా వుండుకు ఉల్లిలోపలి భాగం వేడి చేసి ఉంచుతారు. లేదా **ల్నే** లో తాజా రసాన్ని తీసుకొనుట లేదా శరీరమంతా రాసుకొనుట చేస్తారు. దీని రసాన్ని కళ్ళల్లో వేస్తే కంటి బాధ తగ్గుతుంది. ఇగుళ్ళ మీద రాసుకుంటే వాపు తగ్గుతుంది. పక్వానికి రాని గడ్డల నొప్పి తగ్గించుటకు ఉపయోగించవచ్చు. దీని రసాన్ని మర్ధన చేస్తే తేలు విషాన్ని, కాటు బాధను తగ్గిస్తుంది.

18. ఉసిరి

ఉసిరి వృక్ష వర్గం లోనికి వస్తుంది. దీని కాయలు పౌష్టికం, శోధకంగా భావించబడ్డాయి. రక్త వికారంలో పని చేస్తుంది. ఎండిన తర్వాత కూడా విటమిన్ 'సి' తగినంత మోతాదులో ఉంటుంది. నేత్ర

జ్యోతిని పెంచుతుంది. మస్తిష్కంలోని మజ్జకు బలమిస్తుంది. దీని చూర్ణం బాగా పిండి చేసి ఒక తులంపొడి నీళ్ళల్లో నానబెట్టి ప్రాతః కాలం వడకట్టి ఆ నీళ్ళతో తలను **కడుగుకొంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలపడతాయి. చుండ్రు** పూర్తిగా పోతుంది. నిమ్మకాయ వలెనే ఉసిరి పుల్లదనం రుచికరం, గుణకరం. మామిడి, చింతపండులలోని పులుపు వలన వచ్చే వికృతులు దీనిలో ఉత్పన్నము కావు. వేయించిన లేదా ఉడక బెట్టిన ఉసిరి నీళ్ళు తయారు చేసుకొని వేసవి గాడ్పులు సమయంలో తీసుకోవచ్చు.

ఉసిరి ఆమాశయం యొక్క ఎసిడిటిని తగ్గిస్తుంది **పెప్టిక్ అల్సర్‌లో 1/2 -1** చెంచా మోతాదులో తీసుకుంటే **ఏంటాసిడ్** వలె సఫలతా పూర్వకంగా పనిచేస్తుంది. దీనికి అనుపానం జలము. మూలశంఖలో తేనెలో ఉదయం, సాయంకాలం ఇస్తే లాభం పొందవచ్చు. ఇది గొప్పటానిక్, కాయకల్పంలో దీనిని వాడుతారు. 'త్రిఫల'లో ఇది ఒక భాగస్వామి (ఉసిరి, కరక్కాయ, తాటికాయ) విరేచనంకొరకు, నేత్ర దోషాలను పోగొట్టుటకు రసాయనంగావాడతారు.

ఇతర మసాలాలు

కొన్ని మసాలాలు ఇంటి పెరడులో పండించలేము, మరొక విధంగాను తయారు చేయలేము. రోగనివారణ ప్రయోజనం కొరకు వంటింటి చిట్కాలరూపంలో వాడేవి మూడు ముఖ్యమైనవి ఉన్నాయి. వెలిగారం,ఇంగువ, నల్లఉప్పు. ఇవి కెమికల్స్ గ్రూపులోనికి వస్తాయి. మరొక మూడు విశిష్ట ఔషధాలు ప్రత్యేక గాలి, నీరు ఉన్నచోటనే పండించవచ్చు. పైగా ఎక్కువ మోతాదులో మసాలా రూపంలో వాడతారు. కానీ మందులుగా సులువుగా వాడుకోగలిగినవి. అవి

లవంగం, తేజపత్ర, దాల్చిన చెక్క. అంతటా లభించే ఈ మసాలాల గురించి కూడా వివరిస్తున్నాము.

19. వెలిగారం

ఇది ఒక ప్రకారమైన ఖనిజ ద్రవ్యం. దీన్ని అతుకుటకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది తెలుపు రంగులో, వాసనలేని కణయుక్తమైన పదార్థం. దీనిని శుభ్రం చేసి ఉపయోగించాలి. శాస్త్రోక్త పద్ధతి చాలా చిక్కులతో కూడి ఉన్నది. తేలిక పద్ధతి ఏమంటే నిప్పు మీద పొంగించాలి. ఇది క్రిమినాశకం, విషనాశకం. మూత్రమార్గంలో నుండి యూరియా పదార్థాన్ని పంపించి వేస్తుంది.

దీని వలన మూత్రంలో ఆమ్లత తగ్గిపోతుంది. పొట్టలో ఇది వెంటనే కలసిపోయి, కొద్దిగా తీసుకున్నా అన్ని విధాలైన క్రిములను బయటకు పంపించి వేస్తుంది. గర్భాశయ సంకోచ క్రియను, ఋతుస్రావ పరిమాణాన్ని ఇది పెంచుతుంది.

విభిన్న రోగాలలో వాడే పద్ధతి

(క) నోటి పుండ్లలో వెలిగారం నీళ్ళు పుక్కిలించితే వెంటనే తగ్గిపోతాయి. 10గ్రా-15గ్రా॥ వెలిగారం అర్ధగ్లాసు నీళ్ళల్లో కలిపి ఉపయోగించాలి. నీరు పుక్కిలించితే నోరు, గొంతు మార్గంలో వాపు తగ్గిపోతుంది. మిరియాలు నూరి దీనితో కలిపి యిస్తే ఇగుళ్ళ పుండ్లు (లోతైన) వెంటనే పూడి పోతాయి.

(ఖ) మందాగ్ని, ఆకలి లేని స్థితిలో 8 గ్రాములు అగ్నిలో పొంగించిన వెలిగారం ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు యివ్వాలి.

(గ) చర్మం దురదకు దీని నీటితో రాయాలి. నిమ్మరసంతో కలిపి రాస్తే ఎగ్జిమా పూర్తిగా పోతుంది.

(ఘ) పిల్లల దగ్గులో 2-3 గురివింద గింజలంత తీసుకుని తేనె లేదా పాలతో ఇస్తారు.

(చ) నెలసరి స్రావం ఆగిపోయినా, గర్భాశయం లోపలి వాపు నొప్పిలో దీన్ని ఒక 15 గ్రా॥ మోతాదులో నీటిలో కలిపి ఇస్తే ఆగిన రక్త స్రావం తిరిగి మొదలవుతుంది.

(ఛ) అండకోశం లోవాపు గురివింద గింజంత పొంగించిన వెలిగారం బెల్లంతో ప్రాతఃకాలం తీసుకుంటే 3,4 రోజులలో తగ్గిపోతుంది.

(జ) పాము కాటు లేదా విషజన్య వికారంలో ఉపశాంతి కొరకు దీన్ని కలిపిన జలం యిస్తారు. 1/4 కిలో వెలిగారం నేతిలో కలిపి త్రాగిస్తారు.

(ఝ) ఉబ్బసంలో 1/2 కిలోగ్రాము పొంగించిన వెలిగారం, 3/4 కిలో గ్రాముల తేనే కలిపి రోజూ తీసుకుంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

(ఞ) ముఖం మీద మచ్చలు మొటిమలు పోగొట్టుటకు వెలిగారం చందనంతో కలిపి పూత పూస్తారు.

20. ఇంగువ

వస్తుతః ఇది ఒక చెట్టు పాలు పేరుకొని గుబ్బలాగా రూపొందుతుంది. భారతదేశానికి ఇది ఇరాన్ నుండి వస్తుంది. దీనిని ఉగ్రగంధ లేదా సహస్ర వేది అని కూడా అంటారు.

నల్లగా బూడిద రంగుగా, తీక్షణమైన వాసనతో ఉంటే

సర్వశ్రేష్ఠమైనది. తాళింపు మొ॥ వాటిలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఆయుర్వేదానుసారం ఇది అగ్ని తత్త్వాన్ని పెంచుతుంది. ఆమాశయ ప్రేగులకు ఉత్తేజకరమైనది. పిత్తవర్ధకం, మలనిరోధకం, దగ్గు, కఫము, పొట్ట ఉబ్బరం పోగొట్టేది. హృదయ సంబధమైన ఛాతీ నొప్పిని, పొట్ట నొప్పిని పోగొట్టే పరీక్షించబడిన ఔషధం. దీనిని అజీర్ణంలో క్రిమి రోగంలో ఉపయోగిస్తారు. లివర్‌కు ఇది శక్తినిస్తుంది. మస్తిష్క వికారముల మీద దీని ప్రభావం ఉన్నది. దీన్ని సేవిస్తే శ్వాస నాళికలలో పేరుకొన్న కఫాన్ని పలుచన చేసి బయటకు వెలువరిస్తుంది.

దీన్ని శుద్ధి చేసి తీసుకోవాలి. లోహ పాత్ర (ఇనుప బాండీ)లో నెయ్యి వేసి వేగిస్తారు. ఎర్రగా కాగానే దింపివేస్తారు.

పొట్ట ఉబ్బు, నొప్పి, అజీర్ణం, క్రిమి రోగాలలో ఇంగువ 2-3 వడ్ల గింజలంత తీసుకుని వాము, కలబందతో కలిపి ఇస్తారు. ప్రేగులలో అల్సరు ఉంటే నీటిలో దీనిని కలిపి ఎనిమా చేస్తారు.

(క) మలేరియా జ్వరంలో ఇంగువ, కర్పూరం కలిపిన మాత్రలు ఇవ్వవచ్చు. ఒకతులం ఇంగువ ఒక తులం కర్పూరం, కొంచెం తేనెతో కలగలిపి గురువింద గింజంత గోలీలుగా చేసి యివ్వాలి.

(ఖ) సన్నిపాత (జ్వర) స్థితిలో ఇంగువ, కర్పూరం, అల్లం రసం కలిపి నాలుక మీద వేయగానే ఉపశాంతి మొదలవుతుంది.

(గ) గుండె దడదడ కొట్టుకొనుట, హృదయ శూల, గాభరాగా ఉంటే ఒక శనగ గింజంత ఇంగువ తీసుకుంటే తత్కాల లాభం కలుగుతుంది.

(ఘ) ఇది మస్తిష్కం ఉత్తేజపరిచే కారణంగా, స్నాయు తంతువులకు

బలమిచ్చే కారణంగా హిస్టీరియాలో యిస్తే తప్పక ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

(చ) ఉదర రోగాలలో హింగ్వాష్టకం చూర్ణ రూపంలో ఇస్తారు. నల్ల ఉప్పు, వాము, నల్లజీలకర్ర మొ॥వాటితో కలిపి దీనిని చేస్తారు.

(ఛ) పాముకాటుకు కొబ్బరి పాలలో దీనిని ముంచి కాటు మీద రాయాలి.

(జ) న్యుమోనియా, బ్రాంకైటిస్, కోరింత దగ్గులలో 1-4 గురివింద గింజలంత మోతాదులో శుద్దిచేయబడిన ఇంగువ ఇస్తే ఎంతో ప్రయోజనకరం.

(ఝ) పొట్టలో క్రిములను పోగొట్టుటకు నియమిత ప్రకారం సేవిస్తే లాభప్రదం.

21. నల్లఉప్పు

దీనిని కళ్ళు ఉప్పుతో ఉసిరి, వెలిగారం,(ప్రియా వాంసా) ఆకులతో కలిపి (సమ్మిశ్రణం) తయారు చేస్తారు.

నల్లఉప్పు కూడా హింగ్వాష్టకంలో ఒక భాగస్వామి. ఇది జీర్ణకోశ శక్తిని పెంచుతుంది. **గ్యాస్ తగ్గిస్తుంది.** పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించి పల్చటి విరేచనం కలుగ చేస్తుంది. **భోజనం పట్ల అయిష్టం, పొట్టలో క్రిములు, ఉదర శూలలో** ఇది లాభకరం. హృదయ ఉత్తేజకం, గుండె పోటులో లాభప్రదం.

సులేమాని ఉప్పు, వజ్రాక్షారంల సమ్మిశ్రణ చూర్ణం ఆయుర్వేద చిట్కాలలో చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది.

కలబంద, వాము, ఇంగువతో కలిపి దీనిని ఉదర రోగాలలో తీసుకోవచ్చు. వాయుప్రధాన రోగాలలో దీనిని వేడి నీటితో, పిత్త ప్రధాన రోగాలలో దీనిని నేతితో కలిపి యిస్తారు.

రక్త వికారం, వాపు, జలోదరము, గుండె, లివరు సంబంధ బాధలలో ఏ పరిస్థితిలోనూ దీనిని వాడకూడదు.

22. లవంగం

ఇది మన దేశానికి జంజీబార్ నుండి వస్తుంది. కొన్ని సం॥ నుండి దక్షిణ భారత సముద్రతీరాలలో దీనిని పండించ గలుగుతున్నారు. లవంగం వృక్ష సంబంధమే. దీని పండ్లు కాబోయే మొగ్గల్నే లవంగాలని పిలుస్తున్నాము. తైలం తీయని లవంగాలే లాభకరం.

లవంగం ఘాటైన అగ్ని ప్రదీపకం. రుచిని పెంచుతుంది, కఫం పిత్తాన్ని శమింప చేస్తుంది. **దగ్గు, శ్వాస ఇబ్బంది, శూల, క్షయ** రోగాలలో ఉపయోగిస్తారు. **దప్పిక, వమనం** పోగొడుతుంది. **పంటి నొప్పి, దంతక్షయం, పిప్పిపంటికి** ఉపయోగించుట అందరికీ తెలిసిందే. జీర్ణక్రియ మీద దీని ప్రభావం నేరుగా ఉంటుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. జీర్ణరసాలను పెంచుతుంది. **పొట్టలో క్రిములు** నశిస్తాయి. మలబద్ధకం పోగొడుతుంది. ఒకటి, రెండు లవంగాలు మాత్రమే మోతాదుగా భావించాలి. వీటిని పొడి చేసి పటిక బెల్లం పొడి లేదా తేనెతో ఇవ్వ వచ్చు.

జీవనశక్తిని పెంచే కోశాలను పోషించి, ఎఱ్ఱరక్త కణాలను పెంచడం దీని యొక్క ముఖ్యమైన గుణం. ఇది క్షయ రోగం, జ్వరాలలో

ఏంటి బయోటిక్ లాగా ఉపయోగ పడుతుంది. వాయునాళికలను విచ్చుకొనేటట్లు చేసి శ్వాస అడ్డంకిని తొలగించి, కఫాన్ని వెలువరించే గుణం కారణంగా ఇది ఉబ్బసంలో ఎంతో లాభకారి. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రనాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. పుండ్లు, కురుపులు, వ్రణాలు చర్మంవాపులో దీనిని చందనంతో కలిపి పూస్తే బాధ త్వరగా తగ్గుతుంది. పుండ్లు త్వరగా మానిపోతాయి. లవంగం, చిరాయిత సమాన భాగాలుగా నీళ్ళతో అరగదీసి తేనెతో కలిపి త్రాగిస్తే జ్వరం తగ్గిపోతుంది. లవంగం నీళ్ళల్లో అరగదీసి, వేడి చేసి, నుదురు కణతలకు పూత పూస్తే స్నాయు జన్య తలనొప్పి, వత్తిడి తగ్గుతాయి. శ్వాసలో దుర్వాసనను ఇది పోగొడుతుంది. చన్నీళ్ళల్లో అరగదీసి, వడకట్టి, పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి, నిప్పుల మీద వేడిచేసి తేనెతో కలిపి నాకితే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. తగుమోతాదులలో, చెప్పబడిన అనుపానంతో వాడితే ఇది ఎంతో లాభకారి.

23. తేజపత్ర

ఈ యొక్క హిమాలయాలలో 3 నుండి 8 అడుగుల ఎత్తులో దొరకు తుంది. 20-30 అడుగుల ఎత్తు వుండే ఈ వృక్షాల ప్రతి అంగం సుగంధితమే. దీని ఆకులు మసాలా రూపంలో వాడతారు. దీని ఆకుల చూర్ణం మోతాదు 60 గ్రా.

ఇది కఫ రోగాలకు ఎంతో ఉపయోగకారి. ఉత్సాహకారి, ఉష్ణకారి. దీనిపొడిని పిప్పళ్ళ చూర్ణం 1గ్రామును తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు తగ్గిపోతాయి. అల్లం రసం లేదా మురబ్బాతో పాటు దీని ఆకుల పొడిని తీసుకుంటే ఉబ్బస ప్రకోపం తగ్గుతుంది.

పొట్టలో వాయు వికారం, అధిక నీళ్ళ విరేచనాలు, అజీర్ణంలో దీని కషాయం త్రాగిస్తారు. **మధుమేహం**లో కూడా దీని ఉపయోగం కనుగొనబడింది. ప్రసవానంతరం దీని చూర్ణం లేదా కషాయం ఇస్తే సెప్టిక్ కాదు, అధిక రక్తస్రావం ఉండదు. ఋతుస్రావం క్రమం లేకుండుటను ఇది తొలగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తొలగిస్తుంది. దంత మంజనం వలన పళ్ళు గట్టిపడతాయి. దీని వాత పిత్త కఫ నాశక గుణం వలననే దీనిని మసాలాలలో వాడుతున్నారు. జీర్ణక్రియను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. దీని నియమిత సేవనం అన్ని విధాలా లాభకారి.

24. దాల్చిన చెక్క

దీని దారుసితా లేదా తజ్ అని కూడా అంటారు. దీనితో మరొక చెట్టు ఆకులు కూడా కల్తీ చేస్తూ ఉంటారు. మహారాష్ట్ర గుజరాత్‌లలో దీన్ని తజ్ అంటారు. హిమాలయక్షేత్రంలో, సముద్ర తీరాలలో మలేషియా, శ్రీలంకలో పెరుగుతాయి. తేజపత్ర కూడా కొన్ని సార్లు కల్తీ చేస్తుంటారు. పై బెరడు చిరు చేదుగా, ఘాటుగా సుగంధితంగా ఉంటుంది.

మోతాదు : చూర్ణం 45-90 గ్రా॥, తైలం 5 చుక్కలు. ఇది వాత పిత్తముల శమింప చేస్తుంది. మందాగ్నిలో, ఆమాశయాన్ని ఉత్తేజ పరచుటకు, గ్యాస్‌ను బయటకు పంపుటకు, పొట్టలో మెలినొప్పి, వాంతులు తగ్గించుటకు, అతిసారము, క్రిమి రోగాలలో సఫలతా పూర్వకంగా వాడబడుతున్నది. క్షయరోగంలో కళ్ళెలో రక్తం పడటాన్ని ఇది నిరోధిస్తుంది. గర్భాశయం శిధిలమైనప్పుడు ఇది ఎంతో లాభకరం. ఇది ప్రధానంగా రక్తశోధకం.

అతిసారంలో దీని బెరడు, ముక్కలు 4:1 నిష్పత్తిలో కలిపి దాని సమ్మిశ్రణం యొక్క కషాయం త్రాగిస్తే పల్చని విరేచనాలు ఆగిపోతాయి. **మలబద్ధకం, ఆకలిలేమి**లో శొంఠి, యాలుక్కాయ సమభాగాలుగా దీనితో కలిపి 10 గ్రా॥ ఇస్తే అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. జలుబు, పడిశంలో శొంఠితో కలిపి కషాయంగా ఇస్తారు. దీర్ఘకాలపు దగ్గులో సోంపు గురివింద తీగె, ద్రాక్షపండు దీనితో కలిపి మాత్రలు తయారు చేసి ఇస్తే వెంటనే ఉపశాంతి కలుగుతుంది. దీని నూనె తలనొప్పిలో శాంతి కలుగచేస్తుంది. పంటి నొప్పిలో దీని నూనెతో లేహ్యం చేసి ప్రయోగిస్తే లాభకరం.

గర్భవతులు దీనిని ఉపయోగించకూడదు.

ఇది మసాలాలలో ఒక సర్వశ్రేష్ఠ ఔషధం. జీవనశక్తిని పెంచు తుంది. నియమ పూర్వకంగా తీసుకుంటే రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. దీని వాడుక వలన వైరస్‌కు సంబంధించిన రోగాల ఆక్రమణ జరుగదు.

గాయత్రీ పరివార్ అందరికీ ఆరోగ్యం అనే ఉద్యమం ప్రారంభించింది. ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు, గోసంబంధిత ఔషధాలు, వనమూలికల పొడులు తేనె, ఆవు నెయ్యి మొ॥ గాయత్రీ పరివార్ అందరికీ అందించటానికి కృషిచేస్తున్నది.

ఇంతకు ముందు 'మూలికాశాస్త్రం' అనే పుస్తకం అందించబడింది. ఇంటిలోనే స్వయంగా వైద్యం చేసకోగలిగే స్థితికి మన కుటుంబాలు తయారు కాగలగాలి అనేది దీని లక్ష్యం.

ఇది ఏమాత్రం ఉపయోగపడినా మా లక్ష్యం నెరవేరినట్లే

గమనిక: మోతాదు విషయంలో స్థానిక వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. మోతాదుల హెచ్చు తగ్గుల వలన శరీరంలో ఏదైనా వికృతి కలుగవచ్చు. తొందరపాటు పనికిరాదు. చికిత్సా సమయంలో రోగం యొక్క సరియైన నిదానం చాలా ముఖ్యం.